

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 9月

[常食]

				1(木)	2(金)
				ざるそば えびと野菜の天ぷら 南瓜の含め煮 フルーツ(みかん)	御飯 サケの塩麴焼き さつまいもの煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(青菜)
				エネルギー : 575 kcal 蛋白質 : 22.0 g 脂質 : 12.0 g 塩分 : 1.6 g	571 kcal 24.3 g 7.0 g 2.5 g
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
御飯 焼魚 青菜のきのこ和え フルーツ(キウイ) すまし汁(玉ねぎとわかめ)	御飯 鶏唐の甘酢かけ 青菜とひじきのごま和え フルーツ(梨) 澄まし汁(しめじとねぎ)	御飯 鮭の照り焼き 冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(すぐり菜)	御飯 煮魚 白和え フルーツ(巨峰) すまし汁(白菜とねぎ)	肉うどん 磯香和え さつまいもの煮物 栗のムース	
エネルギー : 578 kcal 蛋白質 : 22.7 g 脂質 : 14.3 g 塩分 : 2.1 g	638 kcal 22.7 g 17.7 g 2.6 g	639 kcal 29.6 g 15.4 g 2.4 g	544 kcal 26.9 g 6.0 g 3.3 g	538 kcal 22.5 g 13.7 g 3.7 g	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
御飯 おでん 野菜サラダ フルーツ(ぶどう) すまし汁(わかめとあさり)	御飯 すき焼き風煮 青菜のごま和え フルーツ(オレンジ) すまし汁(なす)	カレーライス サラダ フルーツ(キウイ) カルシュウムウエハース	栗御飯 焼き魚 茄子といんげんの煮物 お月見ゼリー 澄まし汁(はんぺん)	御飯 白身魚の天ぷら なすの煮物 フルーツ(梨) 澄まし汁(大根)	
エネルギー : 649 kcal 蛋白質 : 24.8 g 脂質 : 17.7 g 塩分 : 2.5 g	642 kcal 24.5 g 18.9 g 2.9 g	695 kcal 19.7 g 17.6 g 2.1 g	583 kcal 22.8 g 12.6 g 2.8 g	541 kcal 20.8 g 9.0 g 2.8 g	

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 9月

[常食]

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
敬老の日御膳・お赤飯 さしみ 南瓜とふきの煮物 フルーツ(ぶどう) すまし汁(白菜とワカメ) まんじゅう	御飯 白身魚のフライタルタルソース 冬瓜と椎茸の含め煮 フルーツ(キウイ) 澄まし汁(花麩と三つ葉)	三色丼 青菜としめじの煮物 フルーツ(巨峰) 味噌汁(エリンギとねぎ)	御飯 鶏の照り焼き なすの煮物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(青梗菜と花麩)	うどん かき揚げ 野菜サラダ フルーツ(梨)
エネルギー : 671 kcal 蛋白質 : 24.2 g 脂質 : 8.1 g 塩分 : 3.3 g	674 kcal 25.1 g 18.4 g 2.5 g	589 kcal 22.6 g 12.7 g 2.8 g	574 kcal 20.4 g 12.5 g 2.6 g	531 kcal 16.5 g 19.8 g 2.7 g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
ちらし寿司 南瓜の含め煮 フルーツ(ぶどう) 澄まし汁(豆腐と葱) カルシウムウエハース	御飯 八宝菜 さつま芋の煮物 フルーツ(梨) すまし汁(えのきとあさつき)	御飯 鶏肉のごまネーズ焼き キャベツと胡瓜の生姜酢和え すまし汁(しめじと人参) フルーツ(オレンジ)	御飯 サバの煮つけ ポテトサラダ フルーツ(梨) すまし汁(青梗菜)	炊き込みご飯 揚げだし豆腐 和風サラダ フルーツ(みかん) すまし汁(青菜とあさり)
エネルギー : 607 kcal 蛋白質 : 18.0 g 脂質 : 8.6 g 塩分 : 3.1 g	643 kcal 23.5 g 13.6 g 1.9 g	650 kcal 23.0 g 22.0 g 1.8 g	671 kcal 23.3 g 18.4 g 2.6 g	629 kcal 21.5 g 20.5 g 2.9 g

*都合により献立を変更することがあります。